

BAB II

TINJAUAN KASUS

A. Konsep Dasar Kasus

1. Bayi

Bayi merupakan individu yang berusia 0-12 bulan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangannya yang cepat, disertai dengan kebutuhan dalam zat gizi. Masa bayi juga ditandai dengan perubahan fisik yang cepat dan perubahan dalam kebutuhan sehari-hari (Aziz Alimur, 2019). Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang karena pada masa bayi sangat peka terhadap lingkungan, masa bayi berlangsung singkat dan tidak dapat diulang kembali.

Bayi merupakan individu dengan berbagai keperluan yang berbeda pada setiap bayi, contohnya keperluan tidur, bangun, dan menangis (Y. C. Dewi, Nurma, & Dhilon, 2020). Hal tersebut dikarenakan bayi belum memiliki sel saraf yang terstimulus secara sempurna, sehingga dapat meninggikan rangsangan sel pada bayi contohnya yaitu dengan pola tidur yang cukup pada bayi. Mendapatkan istirahat yang cukup dengan baik sangat diperlukan untuk bayi karena ketika bayi tertidur perkembangan otak sedang berada pada titik tertinggi, selain itu dapat memproduksi hormon pertumbuhan lebih cepat pada bayi tertidur dari pada saat bayi terbangun (Nayaka, 2019).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Aspek yang perlu diperhatikan pada kebutuhan tidur adalah aspek kualitas dan kuantitas, pertumbuhan dan perkembangan bayi akan tercapai dengan maksimal jika adanya kualitas tidur yang baik dan cukup (Fitriani *et al.*, 2022).

2. Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan merupakan bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interselular, ukuran fisik dan struktur tubuh Sebagian atau

keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat. Pertumbuhan berhubungan dengan perubahan pada kuantitas yang maknanya terjadi perubahan pada jumlah dan ukuran sel tubuh yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan ukuran dan berat seluruh bagian tubuh.

Perkembangan merupakan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara, dan Bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Perkembangan juga berhubungan dengan perubahan kualitas dengan peningkatan kapasitas yang dicapai melalui proses pertumbuhan, pematangan, dan pembelajaran.

a. Ciri-Ciri Tumbuh Kembang

1. Pertumbuhan

Pertumbuhan memiliki ciri-ciri seperti, perubahan ukuran perubahan proposi, hilangnya ciri-ciri lama, munculnya ciri-ciri baru. Keunikan pertumbuhan memiliki laju yang berbeda pada setiap umur dan setiap organ memiliki pola pertumbuhan yang berbeda. Ada 3 masa pertumbuhan pesat yaitu masa janin, masa bayi 0-1 tahun dan masa pubertas.

2. Perkembangan

Proses tumbuh kembang memiliki beberapa karakteristik. Sifat-sifat tersebut seperti:

- Perkembangan menyebabkan perubahan
- Pertumbuhan dan perkembangan awal menentukan perkembangan selanjutnya
- Pertumbuhan dan perkembangan memiliki kecepatan yang berbeda
- Perkembangan berkolerasi dengan pertumbuhan
- Perkembangan memiliki pola yang tetap

- Perkembangan memiliki fase-fase yang berurutan. (Heryani, 2019)

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang

1) Faktor Internal

- Ras/etnis atau bangsa
- Keluarga, meliputi: pekerjaan, pendidikan ayah/ibu, jumlah saudara kandung, stabilitas rumah tangga, kepribadian ayah/ibu, agama
- Umur
- Jenis kelamin
- Genetika

2) Faktor Eksternal

- Keadaan lingkungan sosial
- Ekonomi keluarga
- Nutrisi
- Stimulasi psikologis

3. Kebutuhan Bayi Usia 3 Bulan

Bayi usia 3 bulan memiliki perkembangan yaitu, mampu mengangkat kepalanya setinggi 45°, menggerakkan kepala dari kiri/kanan ke tengah, melihat dan menatap wajah, berbicara spontan atau bereaksi ketika diajak berbicara, suka tertawa, bereaksi terkejut terhadap suara keras, membalas senyuman ketika diajak berbicara/tersenyum dan mengenal dengan penglihatan, penciuman, pendengaran dan kontak (Kemenkes, 2016).

Pada bayi usia 3 bulan bayi dapat diberikan beberapa stimulasi seperti, berikan bayi kasih sayang dan rasa aman dengan cara berbicara dengan lembut, mebuai, memeluk, mencium, menyanyi, dapat juga menirukan gerakan, ocehan dan mimik wajah bayi, ajak bayi berbicara, mencoba mengajarkan bayi tummy time atau melatih anak tengkurap, dan cobalah latih bayi dengan menggenggam benda. Hal-hal penting juga

harus diperhatikan pada bayi 3 bulan yaitu tetap berikan imunisasi pada bayi setiap bulannya, melakukan pengukuran timbangan berat badan bayi setiap bulannya untuk melakukan pemantauan, dan tetap berikan bayi ASI saja tanpa tambahan makan sampai bayi berusia 6 bulan.

Bayi usia 3 bulan juga sudah banyak beraktivitas seperti mulai meningkatnya perkembangan motorik yang akan menyebabkan bayi sering terbangun dan akan beberapa kali terjaga ketika malam hari. Bayi yang tidak bisa menenangkan dirinya sendiri akan terjaga dan rewel sehingga diperlukan penanganan yang sesuai untuk membantu bayi kembali tidur, karena bayi memiliki waktu 12-14 jam untuk tidur dibagi dengan waktu tidur siang yaitu 4-5 jam.

Ketika bayi tidur otak bayi akan mensekresikan hormon yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan, target yang dituju oleh hormon tersebut adalah menstimulasi sistem syaraf pusat, perkembangan tulang, homeostatis tubuh dan jaringan. Termasuk perbaikan sel-sel yang terjadi pada tubuh bayi yang dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan.

Proses perbaikan sel akan berlangsung dua kali lebih cepat ketika bayi sedang tidur dibandingkan saat bayi terjaga. Pada usia awal, khususnya usia 3 bulan otak bayi akan mengalami perkembangan 3 kali dari saat awal lahir atau diperkirakan mencapai 80% dari otak dewasa (Reza., 2019). Proses regenerasi sel-sel tubuh yang terjadi ketika bayi sedang tertidur sangat dibutuhkan untuk proses tumbuh kembang bayi, sehingga kualitas tidur bayi sangat penting untuk diperhatikan karena dapat berdampak bukan hanya kepada fisik, tetapi psikis dan juga sistem imunitas (Sukmawati & Nur Imanah, 2020).

Tidur bagi bayi merupakan kebutuhan yang esensial, aktivitas tersebut harus dipenuhi agar tidak berpengaruh bagi perkembangan fisik dan psikologis bayi. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan stimulasi pijat bayi (Syaukani, 2015). Pemijatan dapat memberikan efek relaksasi sehingga bayi dapat tertidur lelap dan bayi menjadi tenang. Pijat bayi juga dapat menstimulasi perkembangan syaraf motorik, hal tersebut

karena adanya gerakan meremas yang diimplementasikan terhadap otot-otot bayi. Pijat bayi juga dapat menstimulus kemampuan bayi mengenali lengan, jari dan kedua kaki.

4. Pola Tidur

a. Definisi Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi dimana individu tidak sadar, terbangun oleh rangsangan atau sensorik tertentu atau keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur juga merupakan kegiatan yang relati tanpa kesadaran yang penuh seperti dengan istirahat dan tidur yang cukup.

Tidur memegang peranan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh bayi terhadap infeksi. Jika tidurnya sampai terganggu, kadar sel darah putih dalam tubuh akan menurun dan efektivitas sistem daya tahan tubuh bayi juga menurun. Bayi yang tidurnya kurang memiliki pertumbuhan fisik yang terhambat, dibandingkan bayi yang tidurnya cukup. Hal ini karena saat tidur pertumbuhan fisik bayi akan terpacu, dan berkaitan erat dengan penambahan berat badan, tinggi badan dan kesehatan fisiknya secara umum (*King et al, 2019*).

b. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan mutu atau keadaan fisiologis tertentu yang didapatkan ketika seseorang tidur, memulihkan proses-proses pada tubuh yang terjadi ketika seseorang bangun dari tidurnya. Jika kualitas tidur baik maka fisiologis tubuh dalam sel otak akan pulih kembali seperti semula saat seseorang bangun. Kualitas tidur yang bagus dapat dilihat dengan jumlah jam tidur bayi yang cukup, bayi dapat tertidur dengan mudah pada malam hari, ketika bangun tubuh menjadi lebih bugar dan tidak rewel (*Rambe, 2019*).

Menurut Cahyani, M., & Prastuti (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa bayi memiliki tidur yang berkualitas adalah bayi yang tidur malam dengan durasi lebih dari 9 jam, terbangun kurang dari 3 kali ketika tidur malam, mudah tertidur kembali ketika terbangun, dan durasi terbangun kurang dari 1 jam. Bayi yang mengalami kualitas tidur menurun akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak pada pertumbuhan kembangan otak bayi.

Biasanya bayi yang mengalami penurunan kualitas tidur jika pada malam harinya durasi tidur ≤ 9 jam, frekuensi bangun lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam, bayi juga biasanya akan tidur siang kurang dari 1 jam. Selama tidur bayi akan tampak selalu rewel, sulit tertidur kembali dan menangis (Irianti & Karlinah, 2021)

c. Fungsi Tidur bagi Bayi

Proses tidur pada bayi mempunyai andil yang sangat penting dalam perkembangan bayi, selain dapat memberikan kesempatan mengistirahatkan tubuh, tidur juga menjadi pintu dari tumbuh kembang otak bayi agar menjadi cerdas, berakal, dan berpikir jernih. Sebab 75% hormon pertumbuhan diproduksi saat bayi tidur, otak bayi tumbuh tiga kali lipat dari keadaan saat lahir atau 80% dari otak orang dewasa ditahun pertamanya. Kondisi ini hanya terjadi satu kali seumur hidup, maka kebutuhan tidurnya harus benar-benar terpenuhi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangannya.

d. Faktor yang mempengaruhi tidur

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan bayi mengalami gangguan kualitas tidur diantaranya posisi tidur bayi, pengaturan tempat tidur, latihan fisik, serta meningkatkan perkembangan motorik pada bayi yang menyebabkan bayi sering terbangun pada malam hari dan tidak dapat menenangkan dirinya kembali. Kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor

yaitu sesuai dengan kebutuhan istirahat, status kesehatan, lingkungan, fisik, olahraga, nutrisi, dan penyakit (Fitriani *et al.*, 2022).

Bayi yang mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur menurun dapat disebabkan oleh faktor lingkungan sekitar dan waktu tidur siang yang tidak menentu, juga dapat disebabkan oleh faktor kelelahan pada anak akibat aktivitas pada siang hari maupun faktor lingkungan sekitar. Gangguan tidur juga dapat terjadi karena rasa lapar dan haus, adanya gangguan atau rasa sakit pada bagian tubuh bayi, masalah psikis yang terkait dengan tahapan perkembangan anak.

e. Kebutuhan tidur bayi

Kementerian Kesehatan RI (2018), menyatakan bahwa lamanya tidur mempunyai golongan yang berbeda disetiap usianya. Golongan usia tersebut dibagi menjadi enam kategori berdasarkan rata-rata lama tidur yang dibutuhkan yaitu sebagai berikut:

No	Kelompok Usia	Lama Tidur
1	0-1 bulan	14-18 jam
2	1-18 bulan	12-14 jam
3	3-6 tahun	11-13 jam
4	6-12 tahun	10 jam
5	12-18 tahun	8-9 jam
6	>18 tahun	7-8 jam

Tabel 1 Kebutuhan Tidur

f. Dampak kurang tidur bagi bayi

Menurut pendapat penelitian kualitas tidur yang kurang pada bayi dapat membuat daya tahan tubuh bayi menurun dan akan berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangannya. Berikut beberapa dampak jika bayi kurang tidur yaitu (Nasution, 2021):

1. Menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi

Akibat kekurangan waktu tidur bayi akan mengalami hambatan dalam pertumbuhan, hal ini berhubungan dengan hormon pertumbuhan pada bayi karena dalam tahapan fase tidur akan terjadi pelepasan hormon pertumbuhan yang sangat diperlukan selama masa pertumbuhan.

2. Bayi mudah rewel

Bila bayi terus menerus sulit tidur saat malam hari biasanya bayi akan tampak rewel pada saat siang hari. Hal ini disebabkan karena badan bayi yang kurang fit dan menyebabkan tubuhnya tidak nyaman.

3. Bayi tampak lemas dan tidak bersemangat

Dampak dari kurangnya waktu tidur pada malam hari bayi akan tampak lemas dan kurang bersemangat, hal ini disebabkan oleh kurangnya jam istirahat bayi akibat kesulitan saat tidur.

4. Pola makan terganggu

Akibat tidak tidur dengan waktu yang cukup biasanya bayi akan lebih sering tidur dan mengistirahatkan tubuhnya setelah sebelumnya mengalami masalah sulit tidur, tentunya hal ini akan membuat durasi tidur bayi menjadi lebih panjang. Akibatnya bayi akan lebih sering tidur, sehingga ibu akan kesulitan untuk memberikan bayi makanan atau menyusunya.

5. Penyakit sulit sembuh

Tubuh yang mengalami kurang istirahat, akan membuat pemulihan atau recovery tubuh melambat. Hal ini dapat memberikan dampak pada tubuh bayi yang mengalami proses pemulihan. Terlebih lagi jika bayi sedang dalam keadaan sakit, bayi akan kekurangan waktu tidurnya. Hal tersebut akan

berdampak terhadap penurunan kualitas tidur dan daya tahan tubuh bayi.

5. Terapi Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi

Ada beberapa cara atau terapi untuk meningkatkan kualitas tidur bayi, yaitu:

a. Pijat Bayi dengan *Virgin Coconut Oil* (VCO)

Bayi yang mengalami kualitas tidur menurun akan mengakibatkan penurunan kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan, perkembangan fisik, dan mempunyai dampak pada pertumbuhan kembangan otak bayi. Dengan pijat bayi yang merupakan salah satu terapi tertua di Masyarakat Indonesia yang telah diturunkan secara turun temurun. Pijat sendiri dapat membantu membangkitkan sistem saraf yang bermanfaat untuk perkembangan motorik dan kognitif pada bayi. Dengan rangsangan berupa pijatan secara lembut dapat merelaksasi otot, membantu bayi menjadi tenang, nyaman, dan tertidur lebih lama karena adanya pelepasan hormon oksitosin dan endorfrin yang akan menurunkan kadar stress sehingga bayi lebih tenang nyaman, sebagai pereda nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman. Setelah dilakukan pemijatan kualitas tidur bayi akan membaik, bayi akan tidur lebih lama, lebih pulas tanpa bangun di malam hari dan tidak rewel. Dengan penambahan minyak saat pemijatan seperti minyak *Virgin Coconut Oil* (VCO) yang mempunyai kandungan vitamin E, mudah diserap oleh kulit, anti jamur, anti bakteri dan tidak memiliki efek samping karena benar-benar murni tanpa tambahan bahan lainnya yang dapat menghangatkan tubuh dan memberi dampak positif yang akan meningkatkan kualitas tidur pada bayi (Aryani *et al*, 2022).

b. Musik Klasik Mozart

Salah satu terapi musik yang dapat digunakan adalah terapi music klasik Mozart. Musik Mozart adalah sebuah alunan santai, tempo

lambat, berirama teratur, dan bernada rendah yang merupakan sebuah intervensi nonfarmakologi yang efektif untuk menstabilkan fisiologis karena mengurangi pelepasan agen neuroendokrin tertentu seperti kortisol dan meningkatkan tindakan dari sistem saraf, laju pernapasan dan sistem stress (*Gonzalez et al, 2017*).

Pemberian terapi musik klasik juga dapat memberikan perasaan tenang kepada bayi sehingga bayi lebih banyak tidur, stimulasi audio menggunakan musik dapat meningkatkan atau memperbaiki pertumbuhan dan meningkatkan kualitas tidur.

c. Murrotal Al-Qur'an

Salah satu terapi musik yang mendengarkan murrotal Al-Qur'an yaitu surah-surah seperti Al-Mulk. Terapi dengan membaca atau mendengarkan ayat-ayat suci secara berulang-ulang sehingga bacaan ayat tersebut akan sampai pada otak dan memberikan efek positif pada responitas sel-selnya. Otak akan merespon harmoni yang tepat sesuai dengan fitrah dari Allah SWT. Hal itu dikarenakan Al-Qur'an memiliki keistimewaan harmoni yang unik dan tidak dimiliki oleh rangkaian lainnya. Dengan harmoni tempo lambat akan menurunkan hormon stress, cemas, tegang dan meningkatkan perasaan rileks yang akan memberikan bayi kualitas tidur yang baik.

d. Penambahan Minyak Essensial

Penambahan minyak essensial yang dapat dihirup melalui hidung akan direkam oleh otak dan mengantarkan ke sistem limbik, melalui pengantar respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak essensial tersebut akan dihantar oleh sistem sirkulasi kepada organ tubuh. Bau yang merangsang daerah otak yang disebut nucleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotine, enkaphaline, endhorphine yang akan membuat seseorang lebih rileks dan tenang sehingga membuat rileks dan meningkatkan kualitas tidur.

6. Pijat Bayi

Pijat bayi adalah salah satu bentuk terapi tertua di Masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia telah mengenal pijat bayi sejak jaman nenek moyang yang diturunkan secara turun temurun. Pijat sendiri dapat membantu membangkitkan sistem syaraf yang bermanfaat bagi perkembangan motorik dan kognitif pada bayi (Rambe, 2019).

Dengan rangsangan dapat membantu ketegangan otot pada bayi sehingga bayi akan menjadi tenang, nyaman, dan tertidur dengan lelap. Selain itu durasi tidur yang lebih lama dipicu oleh pelepasan oksitosin dan endorfin pada saat pemijatan. Hormon oksitosin berfungsi untuk menurunkan kadar stress dalam otak sehingga bayi merasa lebih tenang dan nyaman bahkan kualitas tidurnya meningkat, sedangkan hormon endorfin adalah suatu hormon untuk meredakan nyeri dan menghilangkan rasa tidak nyaman (Aco Tang & Aras, 2018). Dengan pijat, bayi akan dapat tertidur lebih lelap karena otot mendapatkan stimulus dari pemijatan karena bayi akan menjadi nyaman dan mengantuk, setelah dilakukan pemijatan biasanya bayi akan tidur lebih lama dan lebih pulas tanpa bangun dimalam hari dan tidak rewel.

Pijat bayi membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak lainnya. Hormon serotonin akan diubah menjadi melatonin yang fungsinya akan memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap. Pijat bayi akan merangsang serotonin yang mendorong pertumbuhan tulang pada bayi, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh. Serotonin tinggal di hipotalamus yang akan merangsang sekresi, yang mempengaruhi sekresi hormon pertumbuhan, yang pada akhirnya menghasilkan pemanjangan tulang. Jika bayi sedang dilakukan pemijatan (A. S. Dewi, 2019).

a. Manfaat Pijat Bayi

Salah satu manfaat pijat bayi adalah memberikan manfaat relaksasi pada bayi sehingga dapat membantu bayi tidur lebih nyenyak sehingga bayi dapat dikenalkan dengan ritme tidur yang dapat membantu bayi mendapatkan manfaat tidur yang teratur dan cukup. Manfaat pijat bayi juga dapat memberikan perubahan fisik yang mengubah gelombang otak secara positif, meningkatkan sirkulasi darah dan pernapasan, meningkatkan pertumbuhan dengan stimulasi taktil, meningkatkan konsentrasi pada bayi dan membuat bayi tertidur, membangun ikatan cinta antar orangtua dan bayi, meningkatkan produksi ASI dan sentuhan (Roesli, 2016). Manfaat lain dari pijat bayi yaitu:

1. Pijat memberikan sentuhan yang dapat menenangkan
2. Membuat bayi lebih jarang sakit, tidur lebih nyenyak, dan makan lebih baik. Juga pencernaan bayi akan lebih lancar
3. Mempererat jalinan kasih sayang (bonding) antara anak dan orangtua, serta membuat bayi merasa nyaman
4. Memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi tampak lebih sehat
5. Bayi yang sering dipijat akan jarang mengalami kolik, sembelit, dan diare
6. Membuat otot-otot bayi lebih kuat, dan koordinasi tubuhnya lebih baik
7. Sistem kekebalan tubuh bayi akan lebih kuat, serta membuat lebih tahan terhadap infeksi dan berbagai masalah kesehatan lainnya
8. Bayi yang sering dipijat akan tumbuh menjadi anak yang lebih riang dan Bahagia. Selain itu, ia jarang rewel dan tantrum
9. Meningkatkan berat badan bayi
10. Meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Waktu Pijat Bayi

Pemijatan dapat dilakukan pada bayi usia 0-12 bulan. Untuk bayi yang berusia di bawah 7 bulan, pemijatan dapat dilakukan kapan saja, tetapi sebaiknya pemijatan dilakukan pada waktu pagi hari sebelum mandi, pada sore hari atau bisa juga dimalam hari sebelum bayi tidur, karena aktivitas bayi sepanjang hari yang cukup melelahkan tentunya bayi perlu mendapatkan relaksasi agar otot-ototnya menjadi rileks kembali sehingga bayi dapat tidur dengan nyenyak dan tenang. Pijat bayi dapat dilakukan sehari dua kali, menurut penelitian bayi yang dipijat selama 4 hari selama pagi dan sore akan mampu meningkatkan daya tahan tubuhnya sebanyak 40% dibandingkan dengan bayi-bayi yang tidak dipijat (Syamsiah *et al.*, 2022) dan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ayu Ngurah Mila dkk, (2023) menyatakan bahwa bayi yang dipijat selama 4 hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur.

Waktu yang digunakan dalam pemijatan tidak ada ketentuan baku. Namun, berdasarkan pengalaman para peneliti, durasi paling lama pemijatan secara lengkap dapat dilakukan sekitar 15-20 menit. Bayi yang dipijat selama kurang lebih 15 menit atau lebih akan merasa lebih rileks, tidur lebih lelap, perkembangan dan pertumbuhannya juga semakin baik. Setelah selesai, segeralah bayi dimandikan agar tubuhnya merasa bersih dan segar dari lumuran minyak yang dipakai sehabis pijat (Prasetyono, 2017).

c. Cara Pemijatan Sesuai Usia Bayi

1. 0-1 bulan, disarankan untuk melakukan pemijatan seperti usapan-usapan halus. Sebelum tali pusat lepas sebaiknya tidak dilakukan pemijatan di daerah perut.
2. 1-3 bulan, disarankan untuk melakukan gerakan pemijatan secara halus disertai tekanan ringan dalam waktu yang singkat.
3. >3 bulan, disarankan untuk melakukan pijatan dengan tekanan dan waktu yang semakin meningkat. (Puri Mahayu, 2016).

d. Tahapan Pemijatan

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pijat bayi:

1. Persiapan sebelum dilakukan pemijatan kepada bayi:
 - a. Mencuci tangan dan dalam keadaan hangat
 - b. Hindari kuku dan perhiasan yang bisa menggores kulit bayi
 - c. Ruang untuk memijat usahakan hangat dan tidak menguap
 - d. Bayi sudah selesai makan atau tidak berada dalam keadaan lapar
 - e. Usahakan tidak diganggu dalam waktu lima belas menit untuk melakukan semua tahap pemijatan
 - f. Baringkan bayi di atas kain rata yang lembut dan bersih
 - g. Ibu/ayah duduk dalam posisi nyaman dan tenang
 - h. Siapkan handuk, popok, baju ganti, dan minyak bayi (*Virgin Coconut Oil*)
 - i. Sebelum memijat, belailah wajah dan kepala bayi sembari mengajak bayi berbicara.

2. Hal-hal yang dianjurkan selama melakukan pemijatan:
 - a. Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang
 - b. Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut
 - c. Awali pemijatan dengan sentuhan ringan
 - d. Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan badan bayi dengan minyak/lotion
 - e. Sebaiknya pemijatan dimulai dari wajah, dada, perut, tangan, kaki bayi, dan diakhiri pada bagian punggung
 - f. Tanggaplah dengan isyarat yang diberikan oleh bayi
 - g. Mandikan bayi segera setelah pemijatan berakhir agar bayi merasa segar dan bersih.

3. Hal-hal yang tidak dianjurkan selama pemijatan:
 - a. Memijat bayi langsung setelah selesai makan
 - b. Membangunkan bayi khusus untuk pemijatan

- c. Memijat pada saat bayi dalam keadaan tidak sehat
- d. Memijat bayi pada saat bayi tidak mau dipijat
- e. Memaksakan posisi pijat tertentu pada bayi

e. Langkah-Langkah Pijat Bayi

1. Wajah

Umumnya tidak diperlukan minyak untuk daerah muka

a. Dahi: menyetrika dahi

Letakkan jari-jari kedua tangan pada pertengahan dahi, tekan/usap dengan lembut mulai dari tengah dahi keluar ke samping kanan & kiri seolah-olah menyetrika dahi atau membuka lembaran buku, gerakan ke bawah ke daerah pelipis buatlah lingkaran-lingkaran kecil di daerah pelipis Kemudian ke dalam melalui daerah pipi di bawah mata.

b. Alis: menyetrika allis

Letakkan kedua ibu jari diantara kedua alis, gunakan kedua ibu jari untuk memijat secara lembut pada bagian mata & diatas kelopak mata, mulai dari tengah ke samping seolah-olah menyetrika alis.

c. Hidung: senyum I

Letakkan kedua ibu jari pada pertengahan alis, tekan ibu jari dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping & ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

d. Mulut bagian atas: senyum II

Letakkan kedua ibu jari diatas tengah mulut, gerakan kedua ibu jari dari tengah ke samping dan ke atas ke daerah pipi seolah membuat bayi tersenyum

e. Lingkaran kecil di rahang

Dengan jari telunjuk kedua tangan membuat lingkaran-lingkaran kecil daerah rahang bayi



Gambar 1 Pijat bayi bagian wajah
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

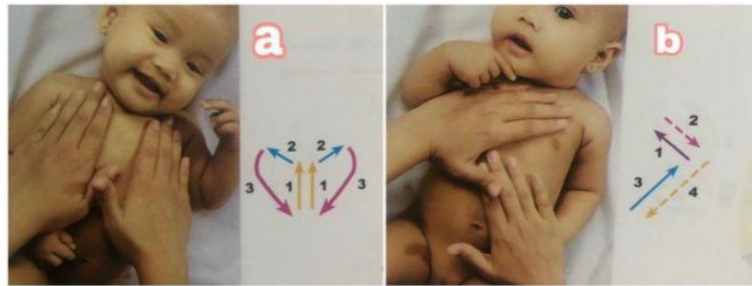
2. Dada

a. Jantung besar

Buatlah gerakan yang menggambarkan jantung dengan meletakkan ujung-ujung jari kedua telapak tangan ditengah/ulu hati, buatlah gerakan ke atas sampai di bawah leher, kemudian ke samping atas tulang selangka lalu ke bawah membentuk jantung dan kembali ke ulu hati

b. Kupu-kupu

Buatlah gerakan diagonal seperti gambaran kupu-kupu dimulai dengan tangan kanan membuat gerakan memijat menyilang dari tengah dada/ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati, lakukan gerakan tangan kiri ke bahu lalu ke ulu hati. Lakukan secara bergantian



Gambar 2 Pijat bayi bagian dada
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

3. Perut

a. Gerakan I Love You

- “**I**”, pijatlah bagian perut dimulai pada bagian kiri atas ke bawah dengan menggunakan jari tangan kanan membentuk huruf “I”
- “**LOVE**”, pijatlah bagian perut bayi membentuk huruf “L” terbalik, dimulai dari kanan atas ke kiri atas, kemudian sebaliknya
- “**YOU**”, pijatlah bagian perut bayi membentuk huruf “U” terbalik, dimulai dari kanan bawah ke atas, kemudian dari kiri, ke bawah dan berakhir di perut kiri bagian bawah.

b. Pijatan jari-jari berjalan

Tekan secara lembut seluruh bagian dinding perut dengan ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis mulai dari kanan ke kiri untuk mengeluarkan gelembung udara secara bergantian.



Gambar 3 Pijat bayi bagian perut
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

4. Tangan

a. Perah cara Swedia

Gerakan tangan kanan dan kiri secara bergantian mulai dari pergelangan tangan kanan bayi ke arah pundak, lanjutkan dengan pijatan dari pergelangan kiri bayi ke arah Pundak

b. Perah cara India

Peganglah lengan bayi bagian pundak dengan tangan kanan seperti memegang pemukul soft ball, tangan kiri memegang pergelangan tangan bayi, gerakkan tangan kanan mulai dari bagian pundak ke arah pergelangan tangan, kemudian gerakkan tangan kiri dari pundak ke arah pergelangan tangan, demikian seterusnya, gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah secara bergantian dan berulang-ulang seolah sedang memeras susu sapi.

c. Membuka tangan

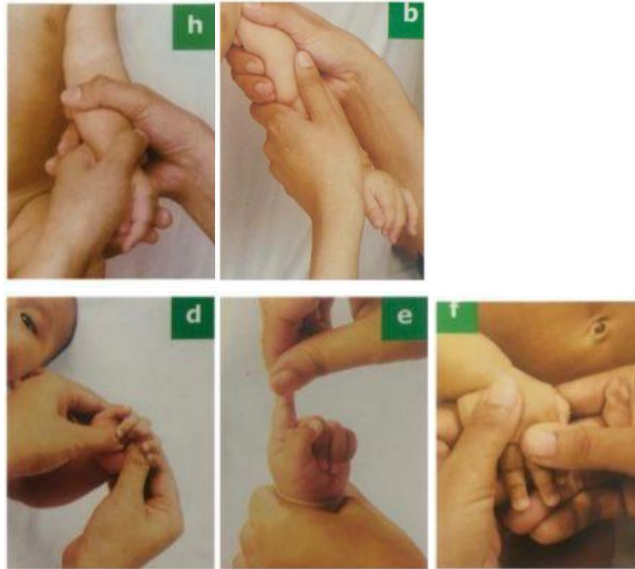
Pijat telapak tangan dengan kedua ibu jari, dari pergelangan tangan ke arah jari-jari.

d. Putar jari-jari

Pijat lembut jari bayi satu persatu menuju arah ujung jari dengan gerakan memutar, akhiri gerakan dengan tarikan lembut pada tiap ujung jari.

e. Punggung tangan

Letakkan tangan bayi di antara kedua tangan, usap punggung tangannya dari pergelangan tangan ke arah jari-jari dengan lembut.



Gambar 4 Pijat bayi bagian lengan
 Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

5. Kaki

a. Perahan cara Swedia

Peganglah pergelangan kaki bayi, gerakkan tangan secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha, lakukan secara bergantian.

b. Perahan cara India

Peganglah kaki bayi pada bagian pangkal paha seperti memengang pemukul soft ball, gerakkan tangan ke bawah secara bergantian, seperti memerah susu

c. Telapak kaki

Urutlah telapak kaki dengan kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari-jari diseluruh telapak kaki.

d. Tarikan lembut jari

Pijatlah jari-jari bayi satu persatu dengan gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dengan tarikan kasih yang lembut pada tiap ujung jari.

e. Punggung kaki

Dengan kedua ibu jari secara bergantian pijatlah punggung kaki bayi dari pergelangan kaki ke arah jari-jari secara bergantian.



Gambar 5 Pijat bayi bagian kaki
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

6. Punggung

a. Gerakan maju mundur

Tengkurapkan bayi secara melintang dengan kepala di sebelah kanan atau kiri, pijatlah sepanjang punggung bayi dengan gerakan maju mundur menggunakan kedua telapak tangan, dari bawah leher sampai ke pantat bayi lalu kembali lagi ke leher.

b. Pijatan mengayuh

Dengan meletakkan telapak tangan tegak lurus terhadap tulang belakang kemudian gerakkan ke kanan ke bawah dengan tekanan lembut sampai bokong.



Gambar 6 Pijat bayi bagian Punggung
Sumber: Modul Pratikum Baby Massage

7. *Virgin Coconut Oil (VCO)*

Indonesia merupakan penghasil kelapa terbesar setelah Filipina. Hampir di seluruh wilayah pesisir di Indonesia banyak ditumbuhi oleh pohon kelapa. *Virgin Coconut Oil (VCO)* adalah modifikasi proses pembuatan minyak kelapa sehingga dihasilkan produk dengan kadar air dan asam lemak yang bebas rendah, berwarna bening, berbau harum, serta mempunyai daya simpan lebih dari 12 bulan. *Virgin Coconut Oil (VCO)* dapat dibuat tanpa pemanasan atau dengan pemanasan minimal. Jika dibandingkan dengan minyak kelapa biasa, atau sering disebut minyak goreng, minyak kelapa murni mempunyai kualitas yang lebih baik.

Minyak kelapa murni atau yang dikenal dengan *Virgin Coconut Oil (VCO)* merupakan modifikasi proses pembuatan minyak kelapa dengan kadar air dan kadar asam lemak bebas yang rendah, berwarna bening, berbau harum, serta mempunyai daya simpan yang cukup lama yaitu lebih dari 12 bulan. *Virgin Coconut Oil* dapat diproduksi langsung dari daging kelapa segar (parut, cincang, granula) atau dari santan, atau dari residu santan.

Virgin Coconut Oil akan memberikan nutrisi melalui proses penyerapan oleh kulit dan mengurangi efek gesekan dan kelembapan, mengembalikan elastisitas kulit, dan melindungi kulit dari kerusakan sel (Darmayuwono, 2016).

a. Manfaat *Virgin Coconut Oil* (VCO)

Virgin Coconut Oil (VCO) memiliki mengandung vitamin E dan dibutuhkan untuk kulit seperti perawatan kulit, VCO juga mengandung asam lemak jenuh dengan jenis rantai sedang atau *Medium Chain Fatty Acid* (MCFA) yang mudah diserap oleh kulit (Trans & Kesehatan, 2016). Publikasi oleh Trauletal dari Ingle dan Traul Pharmaceutical Consulting, USA menyatakan MCFA tidak menimbulkan iritasi walaupun digunakan dalam waktu lama. Selain itu minyak kelapa murni ini dapat memberikan efek pendingin untuk tubuh serta memiliki kandungan antibakteri dan anti jamur yang dapat mencegah ruam kulit. Terapi menggunakan VCO tidak memiliki efek samping dan dapat membuat tubuh bayi tetap hangat dan menurunkan kehilangan panas tubuh yang disebabkan oleh lingkungan sekitar yang suhunya lebih rendah dibandingkan suhu tubuh bayi.

Dengan menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) dalam melakukan pijat bayi dengan sentuhan yang lembut dapat memberi dampak positif kepada bayi yang akan memperbaiki kualitas tidur bayi sehingga bayi akan tidur lebih lelap. Karena kualitas tidur bayi dapat berpengaruh untuk perkembangan fisik dan perkembangan emosional bayi. Bayi yang tidur cukup tanpa terbangun di malam hari akan terlihat lebih bugar dan tidak gampang rewel.

b. Kandungan *Virgin Coconut Oil*

VCO memiliki kandungan asam lemak jenuh yang tinggi dengan *Medium Chain Fatty Acid* (MCFA) paling mendominasi minyak kelapa terutama asam laurat dan diikuti oleh asam lemak rantai menengah lain, seperti asam miristat, plamitat, kaprat dan kaplirat. VCO memiliki kandungan asam laurat lebih dari 50% dan telah terbukti dapat diubah oleh tubuh menjadi monolaurin. Selain MCFA, VCO yang diolah tanpa menggunakan pemanasan yang tinggi dapat mempertahankan kandungan vitamin E dan enzim-

enzim yang ada dalam daging buah kelapa sehingga VCO dapat disimpan dalam jangka waktu yang lebih lama.

Asam laurat dalam VCO memiliki sifat antibakteri, antiviral, dan antimikroba yang kuat, sehingga dapat membantu melawan bakteri, virus, dan jamur yang berbahaya bagi tubuh. Selain itu, VCO mengandung senyawa fenolik, yang memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi sehingga dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan meredakan peradangan.

c. Proses Pembuatan *Virgin Coconut Oil*

- Proses pembuatan *Virgin Coconut Oil* (VCO) dengan pengolahan cara basah, dilakukan dengan pemanasan/penggorengan. Dengan cara:
 1. Parut buah kelapa segar dan ambil daging kelapa tersebut
 2. Campurkan 1 kg kelapa yang telah di parut dengan 300 liter air lalu diperas
 3. Santan yang diperoleh akan di lakukan proses pemanasan dengan cara pemasakan
 4. Masukkan santan kedalam wajan lalu aduk terus agar santan tidak pecah santan, masak santan dengan suhu 100-110°C
 5. Sekitar 10 menit santan akan mulai menyusut
 6. Lalu santan akan menguap dan mulai memecahkan protein (blondo) pada santan lalu mengikat lemak
 7. Setelah 20 menit santan yang dimasak akan mulai mengeluarkan minyak kelapa
 8. Lalu aduk terus sampai blondo berwarna kecoklatan dan pisahkan minyak kelapa dari blondo
 9. Setelah minyak dipisahkan, saring Kembali minyak dengan kain tipis lembut atau tisu agar mendapatkan hasil minyak yang maksimal.

- Proses pembuatan *Virgin Coconut Oil* (VCO) dengan metode pendiaman:
 1. Daging kelapa yang telah dibersihkan lalu dipotong menjadi beberapa bagian lalu diparut menggunakan mesin kelapa parut
 2. Campurkan air secukupnya lalu remas-remas ampas kelapa dan disaring, setelah menjadi santan masukkan santan ke plastik dengan diikat menggunakan karet gelang dan diamkan selama 1-2 jam
 3. Setelah di diamkan selama 1-2 jam akan terbentuk 2 lapisan, bagian bawah adalah air dan dibagian atas adalah santan kental, angkat plastik dan lubangi bagian sudutnya untuk mengeluarkan air, segera tutup lubang bila air sudah habis dikeluarkan
 4. Tuang bagian santan kental ke dalam toples transparan atau plastik. Lalu diamkan selama 24 jam untuk di fermentasi
 5. Setelah didiamkan selama 24 jam akan muncul gelembung dipermukaan dan kemudian minyak mulai terpisah. Akan terbentuk 3 lapisan, lapisan atas berupa minyak VCO, lapisan tengah berupa blondo (gumpalan protein kelapa) dan lapisan bawah (air)
 6. Pisahkan VCO ke wadah yang telah disediakan lalu saring kembali hingga didapatkan hasil yang maksimal dan VCO sudah dapat digunakan.

- Proses pembuatan *Virgin Coconut Oil* (VCO) dengan metode fermentasi, dilakukan dengan penambahan ragi pada santan kelapa dan didiamkan selama 24 jam (Emilia *et al.*, 2021). Dengan cara:
 1. Parut buah kelapa segar dan ambil daging kelapa tersebut
 2. Campurkan 1 kg kelapa yang telah diparut dengan 300 liter air lalu diperas

3. Santan yang diperoleh akan didiamkan selama 2 jam hingga terbentuk 2 lapisan (krim dan air)
4. Pisahkan air dan krim, ambil krim lalu tambahkan 7 gram garam ($\frac{1}{2}$ sendok makan) lalu aduk selama 30 menit
5. Setelah itu lakukan pemdiaman selama 24 jam
6. Setelah 24 jam akan terbentuk 3 lapisan yaitu (blondo, minyak, air)
7. Lalu pisahkan minyak dan saring kembali

B. Kewenangan Bidan Dalam Kasus

Menurut Kepmenkes No. 320 Tahun 2022 Tentang Standar Profesi Bidan menyebutkan bahwa bidan memiliki kewenangan dalam melakukan pemantauan dan menstimulasi tumbuh kembang terhadap bayi dan anak. Pijat bayi merupakan salah satu contoh stimulasi yang sering dilakukan oleh Masyarakat (Salsabila, 2022).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan disebutkan pada Pasal 46 bagian kedua Tentang Tugas dan Wewenang pada ayat 1 huruf (b) tentang pelayanan kesehatan anak.

Pada Pasal 50 Paragraf 2 tentang Pelayanan Kesehatan Anak pada ayat 1 huruf (a) memberikan Asuhan Kebidanan pada bayi baru lahir, balita, dan anak prasekolah. Dan pada huruf (c) melakukan pemantauan tumbuh kembang pada bayi, balita, dan anak prasekolah serta diteksi dini kasus penyulit, gangguan tumbuh kembang, dan rujukan.

C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penellitian-penellitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini, antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aryani *et al* (2022) yang menunjukkan bahwa hasil sebelum diberikan pijat bayi dengan *Virgin Coconut Oil* (VCO) memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 11 responden

(68,8%), setelah diberikan pijat pada bayi dengan menggunakan *Virgin Coconut Oil (VCO)*, dapat disimpulkan terjadi peningkatan kualitas tidur yaitu sebanyak 14 responden (87,5%) memiliki kualitas tidur yang baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas & Susilaningsih (2016) terhadap bayi usia 0-6 bulan menunjukkan hasil bayi yang diberikan pijatan memiliki kualitas tidur yang baik 15 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak diberikan pijatan. Pada bayi yang diberikan pijatan menunjukkan kenaikan atau peningkatan kualitas tidurnya, hal ini disebabkan karena pijatan dapat mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan saat tidur.
3. Penelitian yang dilakukan Ni Nyoman *et al* (2023) tentang ”*penggunaan virgin coconut oil (vco) dalam pijat bayi terhadap kualitas tidur bayi*”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan *Virgin Coconut Oil (VCO)* dalam pijat bayi terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur bayi karena *VCO* mengandung zat alami yang dapat memberikan sensasi hangat dan menurunkan kehilangan panas tubuh. Serta dengan pijatan yang dilakukan dapat merangsang otot menjadi lebih rileks, sehingga bayi dapat tertidur lebih mudah dan dalam waktu yang lama.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Atik *et al* (2022), pemberian tindakan baby massage dengan *VCO* dapat memberikan rasa nyaman, rileks dan bayi tenang. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan perbedaan yang signifikan kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan sebelum dan setelah diberikan baby massage dengan *VCO*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *baby massage* dengan penggunaan *VCO* terhadap kualitas tidur bayi usia 3-10 bulan di Posyandu Balita Desa Pabelan, Kartasura, Sukoharjo. Hasil uji *Wilcoxon* juga menunjukkan bahwa terdapat 12 responden yang mengalami peningkatan tidur dari 16 responden.

D. Kerangka Teori



Gambar 7 Kerangka Teori

Sumber: Fitri et al., (2022), Nasution (2021), Aryani et al (2022), Gonzalez et al (2017).